

王手



訓練你的說話膽量

楚默 編著



說話不會面紅耳赤心驚膽顫

新東人圖書出版社

责任编辑:陈才俊

封面设计:黄大德

摄影:刘肖贞

插图:黎国泰

训练你的说话胆量

楚 默 编著

*

暨南大学出版社出版发行

(广州 石牌)

广东省新华书店经销

广东省公安厅印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:6 字数:125千字

1991年6月第1版 1991年6月第1次印刷

印数:1—30000册

ISBN7—81029—054—1/H·8

定价:2.80元

内 容 提 要

尽管人类的语言已经发展了若干十万年，尽管人人都在降世不久就已牙牙学语，但在我们身边，却有不少人因说话胆怯而十分苦恼。他们不敢在别人面前发言，在某些场合产生紧张、恐惧心理，且心跳加速、面红耳赤、脑中一片空白……

本书以教育学、心理学、语言学、口才学、公共关系学为指导，从广大普通读者的实际需要出发，以漫谈的方式编写而成，并道出一些“口若悬河”的秘诀，既有知识性、趣味性和指导性，又有实用性。它旨在帮助读者充分挖掘自己的说话潜力，消除说话的紧张恐惧心理，增强说话的艺术魅力；帮助读者轻松自如地表达自己的思想，掌握正确的说话技巧，增强说话的信心和胆量。

前 言

口头的语言交际不但是人类有别于其他动物的主要标志之一，而且是人类数十万年来得以繁衍生息、生存发展的一种重要手段。今天，科技与信息所掀起的“第三次浪潮”正汹涌澎湃，说话更是人们事业成败的一个举足轻重的组成部分；说话的水平和能力，已成了衡量人的整体素质的一个不可缺少的标准；是否善于言辞，还可能直接影响着家庭生活的美满幸福。

然而，尽管人类的语言已经发展了若干十万年，尽管人人都在降世不久就已牙牙学语，但在我们身边，却有不少人因说话胆怯而十分苦恼。可以毫不夸张地说，在某些场合，人人都可能会在说话前后或说话过程中产生紧张、恐惧的心理：性格内向、沉默寡言者如此；天性活泼、思想活跃者如此；即使演说专家、能言善辩者有时也不例外。虽然关于说话艺术与交际技巧之类的书籍前一时蜂拥出现，充斥于市，但仍找不到一本专门帮助读者消除说话紧张恐惧心理、增强说话胆量，帮助人们轻松自如表达自己思想的读物。因此，这本《训练你的说话胆量》恐怕还是可以引起读者的兴趣的。

胆量，是一种重要的心理现象。要训练好说话的胆量，首

先，说话者必须具备良好的心理素质，既不能盲目自信，也不能妄自菲薄；其次，要掌握一些基本的说话技巧，以增强自己说话的信心；再次，要学习一定的语文知识和修辞方法，增强自己说话的魅力；最后，要勤于学习，敢于实践，不甘失败，勇往直前。以上便是本书所试图阐述的主题，也是它希望达到的目标。

本书以教育学、心理学、语言学、口才学、公共关系学等为指导，从广大普通读者的实际需要出发，借古今中外生动活泼的趣闻逸事，以漫谈的方式编写而成。作者力图让读者觉得它既有可读性，又有实用性。同时，作者还力图使该书具有知识性、趣味性和指导性。

本书的编写，得到了晓阳（撰写第7章和第9章初稿）、谢李文、曾林等诸君的鼎力相助，谨此表示由衷的谢忱；在编写过程中，参考了有关资料，难于一一注明出处，特向原作者致歉并表示谢意。

作为一种抛砖引玉的尝试，本书尚存一些纰缪和缺憾之处，祈请广大读者批评指正。

编著者

目 录

前言.....	(1)
---------	-----

1 胆量，优秀演说家的必备素质	(1)
-----------------------	-----

胆量，优秀演说家的必备素质

敢说又善言，裨益无穷

不敢说话乃交际之大忌

正确评价自己的说话能力

辅助开口的几种妙法

在练习口才中训练说话的胆量

消除成见，没有说服不通的人

2 人人皆具“口若悬河”的潜能	(19)
-----------------------	------

充分挖掘自己的说话潜力

沉默寡言的人可以尽情畅谈

口吃者可以“口若悬河”

口吃的自我矫治方法

“五音不全”也有魅力

量力而“说”，不可性急

3 消除紧张恐惧心理的方法 (33)

人人都会有紧张恐惧心理

找出造成恐惧心理的原因

克服恐惧心理的第一步

树立自信心

巧妙地提高情绪以冲淡紧张

(1) 消除紧张心理的一些妙法

掌握消除恐惧心理的要素

(1) 掌握消除恐惧心理的要素

掌握消除恐惧心理的要素

4 轻松自如地表达自己的思想 (51)

勇往直前可以增强自信

自我暗示能够消除懦弱

由自卑而成为坚强的人

真诚使人感动

培养自己的创造能力

创造轻松和谐的气氛

(41) 寻找鼓励自己的力量

寻找鼓励自己的力量

5 增强自己说话的魅力 (74)

培养良好的说话风度

注意自己的第一印象

表现幽默风趣的气质

运用简洁精练的语言

掌握委婉含蓄的手法

说话尽量形象生动

6 设法让人接受你的意见 (88)

良好的态度是说话成功的前提

当好耐心听众，把握聆听艺术

创造融洽的说话气氛

“对不起”的奇效

有言必行，言而有信

艺术地表达自己的不同意见

策略地纠正他人的错误

7 掌握正确的说话技巧 (一) (101)

善于了解对方的心理和情感

虚心听取和吸收他人的意见

掌握问话的尺度

注意问话的方式

用表情吸引对方

借声调表达感情

以手势丰富谈话

不断充实谈话的原材料

怎样使措词简洁高雅

8 掌握正确的说话技巧(二) (117)

避免讨论人家的短处

不宜使用质问的谈话方式

开玩笑要适可而止

不可在枝节上争执不休

(88) 不要胡乱恭维别人

少说别人不感兴趣的话

切忌夸耀自己

克服自己言谈中的一些毛病

使用电话语言应注意的问题

9 知难而上 广泛交谈 (134)

怎样与异性交谈

怎样与长者交谈

(101) 怎样与孩子交谈

怎样与亲友交谈

怎样与上司交谈

怎样与同事交谈

怎样与顾客交谈

怎样安慰别人

10 勇于与陌生人交谈 (148)

在陌生人聚会中训练说话的胆量

怎样介绍陌生人相识

当自己被介绍与陌生人相识时

最需要的条件：坦率、诚实和热情
留下一个良好的印象
高度地集中注意力
尽量使双方放松
与陌生人交谈应注意的几点
锻炼与自己讨厌的人交谈

11 通过赞美他人来增强说话胆量 (164)

赞美他人可以增添自己说话的胆量
赞美有益
掌握赞美的分寸
热情赞美他人
积极赞美别人刚刚拥有的优点
赞美与自己风格不同的人
赞美是一种说话的艺术

1 胆量，优秀演说家的必备素质

胆量，优秀演说家的必备素质

语言是人类最重要的交际工具之一，说话是人们日常生活的一个重要组成部分。人之离不开说话，犹如鱼之离不开水一样。

善于言辞、谈吐自如，无疑对每个人的事业与生活都裨益无穷；能言善辩、口若悬河的演说家更是令人艳羡，使人崇拜。但是，在我们的生活中毕竟不是每个人都拥有高超的语言技巧，我们周围也确实不乏不善说话、沉默寡言之人。

随着人类社会的不断发展，人类文明的日益衍演，人类的语言也渐趋复杂化、技巧化。同时，由于有些人天生性格内向、性情孤癖，这样便有人产生了对说话的畏惧心理。

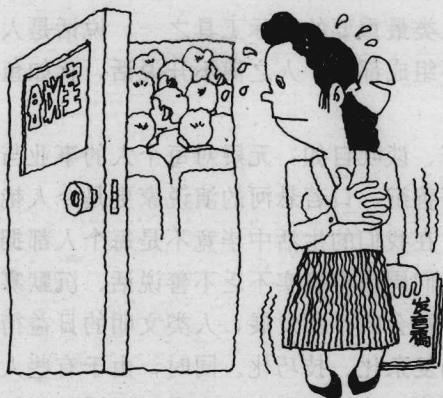
“我总是不敢在人面前讲话、发言，那会使我心跳加快，脑中一片空白……”有人坦然地承认自己说话的胆怯，而且对此颇为苦恼。

另外，有一部分人喜欢嘲笑不会说话的人。当一个善良、纯真的人出现在大家面前，因为太过紧张以至于口齿不清，或

是颠倒逻辑时，他们就不遗余力地嘲笑、讥讽他，让他无地自容。这更增添了说话者的恐惧感。

这就迫切地需要说话者努力训练自己的说话胆量，不断提高自己的说话胆量。

一个人说话能否成功，与他是否具有说话的胆量的确关系重大。如果我们纵览古今，横观中外，就会发现，世界史上的雄辩家，有很多都是在最初被认为是说话笨拙的人；象林肯、田中角荣等世界著名的演说家的第一次演讲都是失败的。那么，他们在如此差的基础上何以获得了如此令人惊奇、注目的成功呢？除了艰苦勤奋、坚持不懈地努力练习之外，恐



怕勇敢面对现实，大胆面对挑战，不能不说是一条他们成功的主要原因。

狄里斯可谓是典型的一例了。狄里斯在西欧被称为“历史性的雄辩家”，公元 382 年出生于雅典。据说，他天生声音低沉，且呼吸短促，口齿不清，旁人经常听不到他在说些什么。当时，在狄里斯的祖国雅典，有很严重的政治纷争，因

此，能言善辩的人便格外受人重视，引人注目。尽管狄里斯是个知识非常渊博、思想十分深邃的人，很擅长分析事理，能预见时代潮流和历史发展趋势，但是，他认为，自己缺乏说话的技巧，是容易被时代所淘汰的。于是，他作了一番周密细致的思虑，准备好了精彩的演讲内容，首度走上了演讲台。不幸的是，他遭到了可怜的失败。原因就在于他那发出的低沉的声音、肺活量不足和口齿不清，以至于听者无法听清楚他所言何事、何物。

但是，狄里斯并不灰心，他反而比过去更努力训练自己的说话胆量。他每天跑到海边去，对着浪花拍击的岩石放声呐喊；回到家中，又对着镜子观察自己说话的嘴型，作发声练习，一直坚持不辍。

狄里斯如此努力了好几年，终于功夫不负有心人，再度走上台演说时，博得了热烈的喝彩与激烈的掌声，并一举成名，声震遐迩。

如果说狄里斯的事例还不够典型的话，那么，长期任菲律宾外长的矮人罗慕洛的一次成功的演说则更能说明胆量的重要无比。1945年，联合国创立会议在旧金山举行。罗慕洛作为一个当时还未独立的国家的代表团团长和一名个子十分矮小的人，自然显得无足轻重。他被应邀发表演说，讲台和他差不多一样高。但罗慕洛没有胆怯，而是镇定自若，等到大家静下来，他鼓足勇气大胆地说出这一句话：“我们就把这个会场当作最后的战场吧。”全场顿时寂然，接着爆炸发出一阵掌声。罗慕洛放弃了预先准备的演讲稿，畅所欲言，思如泉涌，取得了巨大的成功，令在场的无数外交高手刮目相看。后来，他的一些精辟的言辞还被报纸登载出来。



我们完全可以设想，倘若罗慕洛当时因自己无足轻重、不惹人注目而有所胆怯，就很可能失去这次充分展示自己才华的机会。

所以，我们说，胆量是优秀演说家的必备素质。

敢说又善言，裨益无穷

本书所要着重讨论的，无疑是关于说话的胆量以及如何帮助读者提高说话胆量的问题。但是，说话的胆量与说话的水平是休戚相关的。敢于说话而不善于说话，不行；善于说话而不敢说话，也不行。只有既敢于说话又善于说话，才能

如虎添翼，锦上添花，产生良好的交际效果。

然而，不知我们的读者朋友曾否抚躬自问：我会说话吗？这是一个看似十分简单而又十分幼稚的问题。

此所谓“会说话”，亦即善于说话，意指说话者能够准确自如、恰到好处地表达出自己的思想、感情、意图等；能够把道理讲得条分缕析、形象生动；能够轻松自然、简洁明了地使他人听清和理解自己的话语。同时，善于说话者能够从与他人的交谈之中，测定他人说话的意图，得到有益的启迪；而且还能够通过谈话，增多自己对他人的了解，跟他人建立十分良好、和谐的友情。由此可见，是否善于说话，与是否敢于说话同样举足轻重。

是否敢说又善言，对我们每个人的生活、事业乃至闲暇娱乐都起着十分重要的作用。在生活中，敢于说话又善于说话的人，处处都受人喜爱和欢迎。他能使许多本不相识的人走到一起，携手共进；能使许多本来彼此不发生兴趣的人互相了解，互相觉得彼此的需要；能够排忧解难，消除人与人之间的误会与隔阂；能使愁苦烦闷、郁郁寡欢者得到安慰，使悲观厌世、无思进取者得到鼓励；能够使自己周围的人变得更快乐，更聪明，更美好，更振作有为。

在工作及事业上，敢于说话又善于说话的人，可以充分利用自己的言语交际能力来说服他人，使工作顺利进行，左右逢源。可以说，说话的胆量和说话的能力，是一个事业出色的成功者的必备条件。

在闲暇娱乐中，敢于说话又善于说话的人，能随时随地给生活增添乐趣。无论是与朋友结伴，还是与家人相聚，他都可以使人快快活活，使大家感到比上电影院、歌舞厅还能

得到更多的乐趣。

同时，我们也常看到许多不敢说话、不善说话的人所遇到的难堪、尴尬情形。他们的说话不能准确、完全地表达出自己的意图，让听者觉得十分吃力费神，更谈不上能使对方产生共鸣，或心悦诚服地接受其意见。这样就造成了交际上的种种困难，影响工作，影响生活，同时也给自己带来诸多苦恼。

敢于说话又善于说话的人，总是使人清清楚楚地明白自己的意图，而不敢说话又不善说话的人，则经常使人产生误解。敢于说话又善于说话的人，总可以很愉快地在各种场合取得成功，而不敢说话又不善说话的人，却是不容易在谈话中使人信服，因而往往成为失败者，十分狼狈。由此可见，如何提高自己的说话胆量及语言技巧，对我们每个人来说都是非常重要的。

我们今天所生活的社会，是一个文化、科技与信息高度发达的时代。社会生活变得愈来愈复杂，人与社会变得愈来愈密切，人们相互合作的需要也变得愈来愈增强。同时，社会往来已是必不可少，“离群独处”更是很不现实。因而，我们的说话胆量与语言表达能力，对任何人来说都变得愈来愈重要。

从微观来看，我们每天、每时、每刻都会遇到一些不同的场合，而在这各种场合都需要我们说上几句适当的话。如果这几句话的确说得恰到好处，那就能帮我们很大的忙，帮我们解决许多问题，克服许多困难，消除许多麻烦，对我们的工作、生活都大有裨益。

总之，我们每个人都要下功夫训练一下自己的说话胆量，

提高一下自己的说话能力。因为只有如此，才会避免在社交活动中出现失败，才会避免在工作、生活上遇到很多困难，才能促进自己事业的成功，使自己的生活变得更加殷实愉悦、色彩缤纷。

不敢说话乃交际之大忌

人与人之间本应该互相尊重，相互理解，相互帮助，而不应相互轻视，相互讥笑，甚至相互欺侮。但是，在我们的生活圈子里，往往有人总是在别人的言谈中找出他认为可笑的地方。你错，他固然要笑；你对，他仍然要笑。无论你说得好说得坏，他都似乎执意跟你过意不去，要笑话你。正是由于这种“缺德”者的存在，往往使有些人因怕被讥笑而不敢说话，致使交际出现困难。

的确，在我们周围有些人，没开口便怕人笑，若与陌生人在一起更是闭口无策，结果是有话不敢说，甚至事事无成。造成这种不敢说话的原因，不仅仅是因为怕人讥笑，也有可能是其他许多原因：其一，可能是因为从小缺乏集体生活，孤独惯了，对人不太了解，也不作努力去了解；其二，可能是因为某个场合说话产生了不好的效果，便吸取“经验教训”，因噎废食，酷似“一朝被蛇咬，十年怕井绳”；其三，也可能是自己觉得口才较笨，往往词不达意，言不中的，因而产生了少说为佳或者干脆不开口的思想。

不敢说话是人类交际中的一大心理障碍，一定要有勇气和胆量坚决克服。这里不妨介绍几种非常简单而又有效的克